

# 脱メタボ!に効果的な全身運動 ウォーキングを始めましょう!

## 国保組合だより

東京土建国民健康保険組合  
東京都新宿区北新宿1-8-16  
郵便番号169-0074  
電話 03(5348)2980(代)  
ファックス 03(5348)2981

国保組合のホームページ  
東京土建国保  
検索

◆被保険者数

組合員	83,868人
家族	77,827人
合計	161,695人

前年同月比4,424人減

◆特定健診 (2022年度)

対象者数	88,516人
受診者数	12,240人
受診率	13.8%

◆特定保健指導 (2022年度)

目標数	16,667人
利用者数	106人
利用率	0.6%

(8月末現在)

## 日常生活における運動習慣

### 健康保持の第一歩

健康のために運動したほうがよいと言われても、体を動かして仕事をされている組合員のみならず、仕事以外の運動は必要ないと思われている方が多いのではないのでしょうか。有酸素運動は、仕事で体を動かすこととは異なり、メタボ対策として有効です。また、特定保健指導の対象にならないことにも繋がります。なかでも手軽に始められるウォーキングの効果的なやり方などを、健康運動指導士の亀田由紀子さんに伺いましたので、ご紹介します。

#### ウォーキングは 手軽な全身運動

東京土建の組合員のみならず、建設現場で体を使って仕事をされているので、仕事をするのが運動だと思っっている方が多いのではないのでしょうか。仕事では同じ作業を繰り返すことが多く、体を動かす部分がかたよってしまいがちです。これでは効果的な運動とはいえません。全身を使った有酸素運動を実践していく

#### 正しい姿勢は 疲れにくい

ウォーキングは全身を使った有酸素運動で、誰でもいつ

こともどこでも、行なうことができます。高齢者の方はお散歩感覚で始められるのも良いところ。効果的に行なう方法として、歩く姿勢が

とても重要です。ポイントとして「背筋を伸ばす」「体の中心線(センター)をイメージして意識する」「肩の力を抜く」「あごをひく」「なるべく下を向かないようにする」などがあげられます。歩く姿勢が悪いと、疲れやすくなりますので、正しい姿勢で歩くことを心がけましょう(下図を参

考してください)。また、歌いながら歩く、内臓のストレッチや心肺機能の強化にもつながります。個人の体調にあわせてうすで元気な方の場合、1回30分程度を週に3〜4日行なうのが良いと思います。

#### 自分にあった靴で 始めましょう

これからウォーキングを始める方への注意点は、長い距離を歩く際は、ご自身にあったサイズの靴(スニーカー)を選ぶことが重要です。足の指が自由に動いて、程よい

#### 楽しく運動 することが大事

私がこれまで運動指導等で携わった経験から言えることは、「楽しんで運動すること」が一番大切だということです。支那の健康教室で指導している、参加者のみなさんは、とても楽しそうに運動されています。これから日常生活

き間があるものが良いでしょう。他にも快適なウェアを選んで、適度な水分補給も忘れず行なってください。ウォーキングコースによっては木々や草花などの自然の移り変わりに遭遇することができ、季節を感じることで、体だけでなく、心もリフレッシュできます。

#### 特定保健指導の対象を減らそう

東京土建国保の健診受診者のうち、4人に1人は生活習慣の改善が必要(特定保健指導対象者)です。ウォーキングなどの有酸素運動を行なうことは、健康保持に効果的で、その結果、腹囲・血圧・血糖などの検査値が改善すると、特定保健指導の対象になる可能性が低くなります。また、全体の特定保健指導対象者(分母)が減ることは、実施率上昇に直結します。特定保健指導の対象にならないためにも、ウォーキングなどの有酸素運動を始め、健康的な生活を手に入れましょう。

活の中で運動を取り入れる際は、まずご自身が楽しくできることから始めてみてはいかがでしょうか。東京土建国保では、11月6日(日)にウォーキングイベントを開催します。ぜひ、ご参加ください。



亀田 由紀子 (かめだ ゆきこ)

健康運動指導士、介護予防運動スペシャリスト、音楽健康指導士

日本女子体育大学卒。大学時代、全日本インカレ陸上800m第3位。競技生活での経験を通して、ココロとカラダの健康に目覚める。大学卒業後、社団法人労働保健協会にて企業の健康管理業務に従事。結婚後に独立しフリーで活動を始める。現在は、代々木病院で“ころぼん体操”や通所リハビリの運動指導を担当するほか、複数の現場で高齢者の介護予防や健康長寿をサポート。過去に新宿支部の健康教室で講師を担当。

## 自分にあった無理のないフォームで歩きましょう



※治療中の病気になる方は医師にご相談のうえ、行なってください。

## 健康ウォーキング2022開催

毎回好評をいただいている国保組合の健康ウォーキングを、今年は以下の日程で開催します。組合員・家族のみならず、今年度は以下のご参加をお待ちしております。

開催日 **11月6日(日)** 8時30分受付開始

会場 **武蔵野の森公園 (大芝生広場)**

西武多摩川線「多磨駅」東口より徒歩5分

コース **5Km、10Km**

どちらのコースも武蔵野の森公園をスタートして、調布飛行場の滑走路で飛行機の離着陸が見られます。10Kmコースでは、野川の遊歩道など、自然を感じながらウォーキングが楽しめます(コースは体力や体調に合わせて、当日選べます)。

定員 **300名**

申込書は、国保組合だより9月1日号または、ご所属の支部にあります。国保組合のホームページからも申し込むことができます。



## パソコンやスマートフォンで健康的な身体づくりをしよう

健康情報や健診結果の確認、健康づくりイベントへの参加ができるクピオプラス内で、10月1日(土)から、「けんチャレ」と「ウォーキング」2つのイベントを開催します。運動不足解消のため、気軽にできることから、始めてみませんか。たくさんの方のご参加をお待ちしています。

イベント参加で最大1,500ポイント獲得

11/6(日)の「健康ウォーキング2022」参加者には、100ポイントプレゼント

クピオプラス利用対象者 国保組合員全員と19歳以上の家族 クピオプラスへのログインはこちら

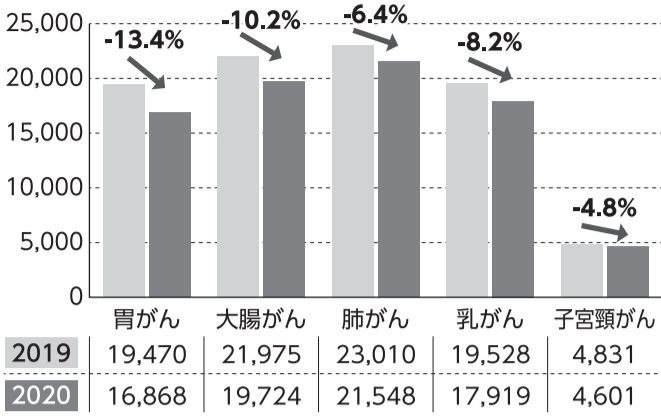
### お知らせ クピオプラス登録者限定キャンペーン アンケートに答えてお得にディズニーへ行こう

12月末までにクピオプラスのアンケートにご回答いただいた方のうち、抽選で合計300名様にディズニーの1,000円割引券を2枚プレゼント♪

※アンケートはクピオプラス登録時のメールに配信します。 ※ご不明な点は、国保組合健康増進課(☎03-5348-2982)までご連絡ください



### 5つのがん診断数の推移



出典: がん関連3学会と(公財)日本対がん協会の調査より。  
上記グラフは、国内486施設を対象にした5つのがん(胃、大腸、肺、乳、子宮頸)の診断数などのアンケートにおいて、回答を得た105施設の調査結果を集計。

# 東京土建健診とセットで がん検診を受けよう

～芝健診センター 林先生に伺いました～

**2人に1人は  
がんになる時代**

日本の死因第一位はがん(悪性新生物)で、2020年のがん死亡者数は37万8千385人(死亡総数に占める割合は27・6%)です。死亡に至らなくても現在は2人に1人ががんになると言われており、身内や知り合いにがん経験者がいる方も多いのではないのでしょうか。

**現在ではがん経験者の  
半数以上が生存**

今から20年以上前は「がん」と言えば「怖い病気」「たいていは手遅れ」という認識があり、「がんになった＝死の

新型コロナウイルス感染症拡大に伴い20年度は健診受診を控える傾向にあり、健診とセットで受診できるがん検査も同様の影響を受けたと考えられます。また、18年度度の東京土建国保の6大がん医療費(肺・大腸・胃・乳・子宮頸・肝)も減少傾向にありました。今回は「がん検査の重要性」などについて東京土建国保の契約健診センターである芝健診センター林先生にお話を伺いました。

「宣告」というイメージを多くの方が持っていました。がんの告知はたいてい家族に先に知らされ、「本人に告知することがかどうか」ということが家族の最初に直面する問題でもありました。

知り合いや従業員ががんになったと聞けば「かわいそうだね、仕事を続けるのは難しいかもね」「自分の治療に専念してほしいわ」という話になり、仕事を辞めしてしまう人も珍しくはなかった時代です。

ですが、現在は2人に1人ががんを経験する時代となり、5年生存率(がんにかかっただけで5年たっても生存している人の割合)も胃がんは60%以上、大腸がんは70%以上、乳がんは90%以上と、半数以上が生存しており、「がん＝死の宣告」ではなくなっています。

がんの告知も家族ではなく、まず本人にされ、「家族と治療について相談するように」と言われ、「本人に告知することが大前提となりました。また、がん治療についてはお金もかかるため、仕事は最後の最後まで辞めないようにと勧められます。

**「コロナ禍で  
がん診断数が減少**

がんが「死なない病気」になった背景には、治療の進歩と、検診による早期発見があります。検診による早期発見ができれば、がんが小さうちに治療開始ができるため、体の負担も医療費の負担も少なく済みます。ただ残念ながら日本のがん検診の受診率は他国と比べると低く、ほとんどが50%以下であるのが実情です。

**がん検診は  
不要不急ではない**

既に存在するもののまだ発見されていないがんが多数存在する可能性が高いことも、今後のがん診療の面では問題視されています。「がん検診は不要不急ではない」といつい後回しになりがちですが、まずは健康第一です。コロナ禍においてもがん検診をぜひ予定の一つとして入れていただければと思います。

## セットで!! 健診+がん検査受けよう!

東京土建健診とセットにすると、がん検査(胃がん・乳がん・子宮頸がん・前立腺がん)が安価で受けられます。健診の予約をされる際は、ぜひご利用ください。  
なお、がん検査が受けられる契約機関は、土建国保ガイドや国保組合ホームページでご確認ください(すべての契約機関で受けられるものではありませんので、ご注意ください)。  
※肺がん・大腸がん検査は、東京土建健診に含まれています。

検査名	対象年齢	検査方法	利用者負担
胃がん	50歳以上	胃レントゲン(間接撮影)	2,000円
		胃レントゲン(直接撮影)	3,000円
		胃カメラ(内視鏡)	5,000円
乳がん	40歳以上	マンモグラフィ 視触診+マンモグラフィ	1,000円
子宮頸がん	20歳以上	内診+子宮頸部細胞診	500円
前立腺がん	50歳以上	PSA(腫瘍マーカー)	500円

### わたしの街の契約健診機関

港区 芝健診センター  
所長 林 幸子

信頼と安心の  
トータルサポート  
システム

当センターでは、近隣の事業所・住民の皆様への健診、人間ドック、特定保健指導、遠方への巡回健診などさまざまな業務を行なっております。

「健康であること」、これが一番大切なのは誰にとってもそうであると思います。多忙であるためについて自分の体のことは後回し...となってしまうがちですが、ぜひ一年に一度は定期チェックをお受けください。

信頼と安心の健康診断を提供する当センターはご相談からアフターケアまで健診のトータルサポートを行なっています。



	利用者負担額	
土建健診	無料	
節度健診 (人間ドック)	胃レントゲン	13,700円
	胃カメラ	15,900円

#### お問合せ・ご予約先

**電話** 03-3431-7491  
**FAX** 03-5776-1631  
**所在地** 東京都港区新橋6-19-21  
**最寄り** 御成門駅(都営地下鉄三田線)、  
大門駅(都営地下鉄浅草線・大江戸線)

## 東京土建国保の 保険料の減免制度と 新型コロナウイルス感染症手当金制度を 活用ください!

### 保険料の減免制度

～締切が迫ってます～

対象となる保険料	申請期限	
2022年10月分から2023年3月分まで(最大4カ月分)	2022年11月18日(金) 国保組合必着	
内容・条件等		
新型コロナウイルス感染症の影響により生活が著しく困難になり、次のいずれかの要件を満たす方		
① 主たる生計維持者(世帯主)が死亡または重篤な傷病を負った場合 → 保険料を4カ月分免除		
② 組合員の収入減少(※)が見込まれる場合 → 保険料を2カ月～4カ月分免除		
収入の減少率に応じて免除期間を決定します。		
比較する年	収入の減少率	保険料の免除期間
2021年	50%以上	4カ月
	40%以上50%未満	3カ月
	30%以上40%未満	2カ月
2019年	30%以上	2カ月

● 2021年と比較する場合、2021年の合計所得が1,000万円以下および減少が見込まれる収入以外の所得の合計が400万円以下である場合が対象です。  
● 2019年と比較する場合は、2021年・2019年の合計所得がそれぞれ1,000万円以下および減少が見込まれる収入以外の所得の合計がそれぞれ400万円以下である場合が対象です。

【注】収入減少の主な原因が転職等によるなど、新型コロナウイルス感染症の影響ではない場合は対象になりません。

問合せ先 → ご所属の支部 または 国保組合資格課(電話03-5348-2988)

### 新型コロナウイルス感染症手当金

～適用期間を延長～

支給対象期間
● 2020年1月1日から2022年12月31日で仕事ができなかった期間(最長1年6カ月)のうち、連続して3日間仕事を休んだ後(待機期間)、4日目以降で療養のために休んだ日(仕事の予定がなかった日を除く)の合計日数 ※申請期限は、仕事ができなかった日ごと、その翌日を起算日として2年を経過するまで
支給要件
● 新型コロナウイルス感染症の療養のため仕事ができないこと
● 給与所得者 事業主の証明/医療機関の証明(受診していない場合は不要)が必要です。 ※2022年8月12日以降、国保組合受付分府から医療機関の証明は不要です(臨時的な取扱い)。
● 事業所得者 医療機関又は保健所等公的機関の証明が必要です。
● 連続する3日を含み、4日以上仕事を休んでいること
● 給与等の支払いがない、またはその支払額が感染症手当金より少ないこと(給与所得者のみ)
支給額
● 給与所得者(組合員・家族) 労務不能となった月を含む直近3カ月間の給与収入の合計額÷就労日数×3分の2×療養のため休んだ日数(待機期間3日除く)
● 事業所得者(組合員) 働き方に応じて、1日3,400円から5,000円×療養のため休んだ日数(待機期間3日除く)
申請方法
● 「新型コロナウイルス感染症手当金支給申請書」を提出してください。 ※申請書はご所属の支部にあります。
問合せ先
→ ご所属の支部 または 国保組合給付課(電話03-5348-2985)

給付金・補助金の支払日

Table with columns for month (10月, 11月, 12月) and rows for 一部負担払戻金 (自動振込), その他給付金 (1回目, 2回目), 補助金 (宿泊旅行, インフルエンザ等).

注意 通常、申請から支払までに数週間〜1カ月ほどかかります。特に療養費・高額療養費は、東京都国保連合会に審査や計算を委託しているため、支払いまで2カ月以上かかる場合があります。

各支部が主催する健診の実施予定

各支部の今後の実施予定は下記のとおりです。申し込み方法については所属の支部にお問い合わせください。

※新宿、西東京、清瀬久留米、西多摩、日野支部は未定です

2022年9月27日 国保組合把握

受診券を持っている他支部所属者の申込み可・否

Main table listing health check events by branch (支部名), phone number (電話番号), dates (実施日), and locations (実施場所).

温泉センター割引利用券配布



毎年「国保温泉センター割引利用券」を国保組合加入の希望者に所属の支部で配布しています。

1枚で3名まで利用でき、有効期限は2023年3月31日までとなっています。限られた枚数のため、希望される方は、お早めに所属の支部までお申し出ください。

Advertisement for hot spring coupons listing locations like 数馬の湯, 西多摩郡檜原村, etc.

横浜・八景島シーパラダイスの秋の感謝月間



契約レジャー施設の横浜・八景島シーパラダイスで10月1日から11月30日まで「秋感謝月間」を開催します。

特別プランの料金など、詳しい内容は国保組合ホームページをご覧ください。

また、チケットを購入される際は、土建国保ガイドの優待割引券ではなく、国保組合ホームページ内にある「専用の利用券」が必要となりますので、希望される方はホームページから印刷してご利用ください。

土・日曜日や休日に受診できる健診機関(10月、11月)

契約健診機関の中には、土・日曜日や休日に受診できる健診機関があります。「都合で支部集団健診が受診できない方」や「平日は仕事で受診できない方」などは、ぜひご利用ください。

～ 受診を希望される際は、必ず事前に予約をしてください。当日は、窓口で「受診券付保険証」をご提示ください。～

Table listing health check facilities (健診機関名) and their availability on 10月 and 11月.

(※)は節目健診(人間ドック)のみの契約機関です。(★)は健診機関のホームページから予約(Web予約)が可能です。

【お知らせ】国保組合のホームページでは、土曜・日曜(休日)健診に加え、女性健診、夜間健診が受診できる健診機関を掲載していますので、あわせてご利用ください。なお、12月以降の日程はホームページで随時更新します。

### 身体によくない「歯ぎしり」

東京土建国保組合 管理栄養士 岩崎

睡眠時など無意識に上下の歯をこすり合わせたり、強くかみしめたり、食いしばってしまう「歯ぎしり」。今あなたの上下の歯がくっついていたら、この瞬間も知らず知らずかみしめていたのかも!?今回はそんな「歯ぎしり」についてご紹介します。

#### 歯ぎしりによる身体への影響

歯ぎしりは体重ほどの力がかかるため、身体にいろいろな影響をもたらします。

- 歯が欠ける、割れる
- 頭痛、首の痛み、肩こりになる
- 歯周病、知覚過敏を悪化させる
- あごへの負担増で、口が開けにくくなる

#### 歯ぎしりの予防・対処方法

歯ぎしりの原因となっているストレスやお酒の量を減らす、寝るときには歯医者で作ってもらったマウスピース(歯やあごの関節を強い力から守る器具)をつけるなどの方法があります。



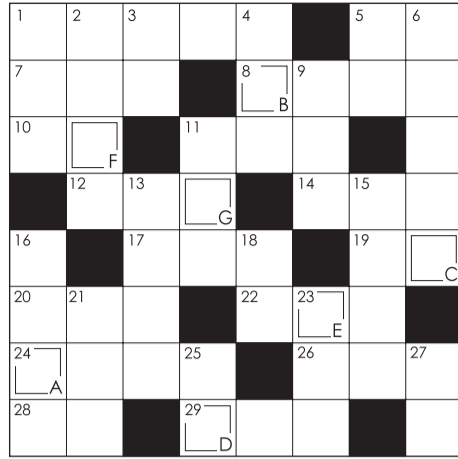
### 歯ぎしりをする人がいたら 歯科受診をすすめましょう

「歯みがき」ができた時間に<sup>まる</sup>をつけてクオカードをもらおう!

くわしくは、土建国保ガイド巻末とじこみの「けんチャレプログラム2022」をご覧ください。ご応募お待ちしております!



歯みがきは、歯の健康の基本!毎食後しっかりしようね。歯医者さんでの歯の健康チェックも忘れずに!



キーワード A B C D E F G

前回の答え マツタケゴハン  
多数のご応募ありがとうございました。

#### タテのカギ

- 1 瞬時。〇〇〇に身をかわす
- 2 激しい勢いで追いかけること
- 3 反対は「負け」
- 4 義理のお兄さん
- 5 還暦の色といえは
- 6 ひき肉がメインの揚げ物
- 9 ふがない自分に〇〇〇がさす
- 11 五線の上に音符が並ぶ
- 13 鎌倉幕府を開いた源氏の頭領
- 15 みんなで〇〇〇〇に遊ぶ
- 16 世界遺産活動を行なう国連機関
- 18 座敷の〇〇の間に花を飾る
- 21 囲碁で使う白と黒
- 23 巨峰、デラウェアはこの品種
- 25 明日の天気は、晴れ〇〇曇りでしょう
- 27 のど自慢大会で熱唱

### クロスワード

パズル制作:スカイネットコーポレーション

キーワードに文字を入れてください。  
はがき、またはEメールで、①キーワード、②所属支部名、③住所、④氏名、⑤年齢、⑥保険証の記号・番号、⑦国保組合の給付制度・補助金(インフルエンザ・宿泊旅行・健診など)を利用してのご感想、国保組合カレンダー・土建国保ガイドへのご意見、国保組合への要望などをご記入の上、下記の宛先へお送りください。締め切りは2022年10月14日(金)です。正解者の中から、抽選で10名にクオカードをプレゼントします。なお、抽選結果の発表は、発送をもって代えさせていただきます。また、お寄せいただいた感想・要望等は、国保組合だよりの掲載や取材依頼をすることがありますので、あらかじめご了承ください。次回は11月20日発行の国保組合だよりに掲載します。お楽しみに!

〒169-0074 東京都新宿区北新宿1-8-16  
東京土建国民健康保険組合 健康増進課

メールアドレス  
kenzo@tokyo-nhis.or.jp  
(QRコードもご利用ください)

メールで応募ができます!



※①～⑦を忘れずに送信

#### ヨコのカギ

- 1 夫婦が二人とも働いていること
- 5 ポツポツと降り出した
- 7 友人から転居〇〇〇が届いた
- 8 眺め。雄大な〇〇〇〇を望む高台
- 10 「紙幣」の別の言い方
- 11 その事に直接関係のない第三者
- 12 やるぞー! という気持ち
- 14 時間が過ぎてゆくこと
- 17 荷物用の小型エレベーター
- 19 ストローやちくわの形状
- 20 睡眠中にムニャムニャ
- 22 エイエイオーツ! と突き上げる
- 24 「すまし汁」とも
- 26 カレンダーの「SAT」
- 28 強いうどんは歯ごたえあり
- 29 胸上げで体が〇〇〇に舞う

### 電話等による無料の医療・健康相談窓口

# けんさぽ24



相談無料

専門スタッフが、健康、医療、介護、育児相談などに、24時間・365日対応します。

フリーダイヤル

# 0120-201-099

### がん哲学外来

樋野 興夫先生

医学博士。順天堂大学名誉教授。著書は「がん哲学外来へようこそ」など多数。



がんの不安や悩みをかかえていませんか?不安な気持ちや折れそうな心のうちを、がん専門医の樋野先生に打ちあけて、心の処方せんをもらいませんか。

対象者 がんでお悩みの組合員・ご家族

費用 無料

開催日時 10月16日(日) 9時～12時  
11月27日(日) 9時～12時  
12月17日(土) 9時～12時

場所 「けんせつプラザ東京」3階  
新宿区北新宿1-8-16 (JR大久保駅徒歩3分)

各組30分～50分程度 ※日時は変更になる場合があります。

がん哲学外来についてもっと知りたい方はこちら(一般社団法人 がん哲学外来 ホームページ)  
<http://www.gantetsugaku.org> [がん哲学外来](#) (検索)

お互いが苦痛にならない存在となる

樋野興夫先生の金言集より

対話により、お互いの境遇や人生に学ぶことと同様に、沈黙も、大切な時間として受けとめて過ごしましょう。

申込み・問い合わせ先 健康増進課 ☎03-5348-2982まで

### 節目健診(人間ドック)の料金変更とコースの追加

#### 中野共立病院附属健診センター

2022年10月1日変更

契約内容 ※金額は利用者負担額

#### 節目健診の料金変更

日帰り胃エックス線コース

旧 14,900円  
新 16,800円

#### 節目健診のコースの追加

日帰り胃カメラコース  
19,860円

コーポレートプログラム会員の皆さま限定!



### 東京ディズニーリゾート・コーポレートプログラム

# ウォークラリー

クイズにチャレンジしながらパークでウォーキングを楽しもう!

実施期間 2022年10/11(火)～2023年3/12(日)

実施場所 東京ディズニーランド・東京ディズニーシー

参加方法 スマートフォン等からコーポレートプログラム利用者専用サイトにアクセスし、ウォークラリー特設サイトよりご参加ください

ウォークラリーをクリアして、プレゼントキャンペーンに応募しよう!

東京ディズニーリゾート・トイ・ストーリー・ホテル宿泊合計2組



パークグッズ合計200名様

詳しくはコーポレートプログラム利用者専用サイトをチェック!



【契約団体番号】  
1414

来園されるゲストの皆さまへのお断り

入園時に検温を実施し、37.5℃以上の発熱や風邪症状等の不調がある場合はチケットをお持ちの場合でも入園をお断りいたします。また、入園後に体調不良となった場合、症状によってはご退園いただくことがあります。詳細は東京ディズニーリゾート・オフィシャルウェブサイト (<https://www.tokyodisneyresort.jp>) をご確認ください。

※本内容は、予告なく変更または終了する場合があります。※写真・イラストはイメージです。©Disney